

## **SENAM KEGEL**



## **NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Akhir dalam Mendapatkan Gelar Strata 1  
Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh:

**Tri Widjajani**  
**Nim. J120151084**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **Senam Kegel**

Tugas Akhir Ini Telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian akhir  
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

**Tri Widjajani**  
**NIM. J120151084**

Pembimbing



**Wahyuni, SKM, S. Fis, M. Kes**

## HALAMAN PENGESAHAN

### Senam Kegel

Yang Dipersiapkan dan Di Susun Oleh :

Diajukan Oleh :

**Tri Widjajani**  
**NIM. J120151084**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal : 6 Agustus 2016  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Nama penguji :

1. Wahyuni, SKM, S.Fis. M.Kes
2. Agus Widodo, M.Fis

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



**Dr. Suwaji, M.Kes**

**NIP. 195311231983031002**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 12 Agustus 2016

Penulis



**Tri Widjajani**  
**J120151084**

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Senam kegel merupakan latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali pada kondisi normal seperti semula. Tujuan Senam nifas dapat mengembalikan/meningkatkan organ reproduksi terutama otot abdomen pada keadaan semula. Memperbaiki regangan otot abdomen/perut setelah melahirkan, memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan, melancarkan sirkulasi darah. Alasan mengapa ibu sesudah melahirkan perlu melakukan senam nifas, antara lain: Karena otot dasar panggul meregang, otot dinding perut kendur Sikap dan bentuk tubuh berubah penelitian ini telah dilakukan di komplek makam haji melalui izin poliklinik kesehatan desa ngudi waras gobayan makam haji kartasura pada tanggal 4 april 2015". Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan pendekatan *One Group Pre Test and Post Test Design* untuk mengetahui manfaat senam nifas untuk meningkatkan kekuatan otot perut. Sampel yang memenuhi criteria inklusi dan eksklusi berjumlah 13 orang.

**Kesimpulan:** Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap penguatan otot perut post partum

**Kata Kunci:** Senam kegel, post partum, kekuatan otot perut

## ABSTRACT

**Background :** Kegel exercises are performed motion exercises as soon as possible after delivery , so that the muscles to stretch during pregnancy and childbirth can return to normal conditions as before. Interest Gymnastics postpartum can restore / enhance the reproductive organs especially the abdominal muscles to the original condition . Repair the abdominal muscle strain / stomach after giving birth , nurture and strengthen the abdominal muscles , pelvic floor muscles , and muscle movement , launched a blood. The reason why the mother after delivery should be doing gymnastics parturition , among others : Because the pelvic floor muscles stretch , abdominal wall muscles slack attitude and body shape change of this research has been done in the graveyard of the pilgrimage through the permissions health polyclinic village Ngudi sane gobayan tomb of Haj Kartasura on 4th april 2015 " . This study uses a pre - experimental design approach One Group Pre and Post Test Design Test to determine the benefits of gymnastics parturition to increase the strength of the abdominal muscles. Samples that meet the inclusion and exclusion criteria amounted to 13 people.

**Objective:** This study aimed to investigate the effect of exercise on muscle strengthening the abdominal postpartum postpartum . **Methods:** This research method using one-group approach . The study population numbering 13 people . How sampling using purposive sampling method that is performed by inserting each patient who meets the inclusion and exclusion criteria . **Results:** The data were not normally distributed , using a non-parametric statistical tests . The results of data analysis using the Wilcoxon test showed the value of  $p = 0.005 < = 0.05$  , so that  $H_0$  refused and  $H_a$  accepted. So that there is the influence of gymnastics parturition to the strengthening of the abdominal muscles

**Conclusion :** With these results we can conclude there was an effect on muscle strengthening exercises postpartum belly post partum

**Keywords :** Kegel exercises , postpartum , abdominal muscle strength

## 1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (world Health Organization), di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Dengan kata lain, 1.400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun (Riswandi, 2005). Menurut Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa AKI pada tahun 2007 sebesar 228/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu ini turun dibandingkan pada tahun 2002 yang mencapai 307/100.000 kelahiran hidup (Departemen Kesehatan Indonesia, 2007). Berdasarkan Survey Kesehatan Daerah tahun 2006, AKI di provinsi Jawa Tengah sebesar 101/100000 kelahiran hidup. Sedangkan tahun 2007, sebesar 116,3/100000 kelahiran hidup. Kematian maternal diantaranya 41% pada waktu nifas, 28,5% disebabkan karena perdarahan, 22% eklamsia dan 10% infeksi (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2008).

Kehamilan merupakan suatu kehidupan seorang wanita yang mana kehamilan akan membuat tubuh wanita berubah. Perubahan fisik tersebut sesungguhnya merupakan suatu mekanisme adaptasi yang dilakukan tubuh untuk menghadapi dan mempersiapkan berbagai kebutuhan pada waktu hamil dan melahirkan. Bertambahnya berat badan dan membesarnya rahim menyebabkan perubahan pada postur tubuh, yang biasanya memasuki trimester II dan makin jelas pada trimester III. Perubahan pada postur tubuh menyebabkan perubahan pusat gravitasi ke depan (Maryunani dan Sukarti, 2011).

Kehamilan merupakan suatu kehidupan seorang wanita yang mana kehamilan akan membuat tubuh wanita berubah. Perubahan fisik tersebut sesungguhnya merupakan suatu mekanisme adaptasi yang dilakukan tubuh untuk menghadapi dan mempersiapkan berbagai kebutuhan pada waktu hamil dan melahirkan. Bertambahnya berat badan dan membesarnya rahim menyebabkan perubahan pada postur tubuh, yang biasanya memasuki trimester II dan makin jelas pada trimester III. Perubahan pada postur tubuh menyebabkan perubahan pusat gravitasi ke depan (Maryunani dan Sukarti, 2011).

### Daftar pustaka :

- Ambarwati, 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia. (hlm: 97-115).
- Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. 2007. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2006*. Semarang: Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi

El-Mekawy, Hanan.S, El-Lythy, and Adel F,El-Begawy, 2013. *Effect of Abdominal Exercises versus Abdominal Supporting belt on Post-Partum Abdominal Efficiency and Rectus Separation*